

**Отдел образования администрации Кировского муниципального района**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 пгт. Кировский Кировского района»  
Приморского края



«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 2 пгт. Кировский»  
Григорьева Н.Н.

от 01.09.23

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

Возраст учащихся 12-16 лет.  
на 2023-2024 учебный год.  
Срок реализации программы 1 год.

Разработала: Лиман Марина  
Владимировна

пгт. Кировский 2023г.

## **Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы:** В современном обществе сложилась такая ситуация, что дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами в Интернете. Заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх во время перемен и после школы. Дети нашей школы также проводят много времени с телефонами во время перемен и во внеурочной деятельности. Обучающиеся нашей школы проявляют интерес и желания научиться играть в баскетбол, поэтому мы организуем дополнительное образование по баскетболу. Срок реализации программы 1 год.

**Направленность программы** физкультурно – спортивная.

**Уровень усвоения** – базовый.

**Отличительные особенности:** баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Адресат: обучающиеся в возрасте с 12 лет (6-11 классы).** В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Обучение техническим и тактическим приемам игры баскетбол детей 7-10 классов посредством регулярных посещений тренировок и участием соревновательных играх.

Содержание программы направлено на реализацию следующих

#### **Задачи программы:**

##### **Воспитательные:**

1. Прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
2. воспитывать чувство ответственности за командный результат;

3. воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

**Развивающие:**

1. Развивать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
2. развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- учить навыкам теоретических и практических умений игры баскетбол

**Обучающие:**

1. Обучать теоретическим знаниям и правилам игра баскетбол.
2. Обучать практическим и тактическим действиям игры.
3. Совершенствовать умения и навыки игры в соревновательной деятельности.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план на 1 год обучения**

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, конт роля
	Всего	Теори я	Практик а	
	<b>Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)-</b> правила техники безопасности на занятиях; правила проведения соревнований; методика организации самостоятельной тренировки;самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	2	2	2
<b>Раздел:2. Теоретическая подготовка (2часа) 2. История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.</b>				

<p><b>Раздел II. Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общей выносливости;</li> <li>- развитие координационных способностей;</li> <li>- развитие скоростной выносливости;</li> <li>- развитие силовых способностей;</li> <li>- развитие гибкости.</li> </ul>	5	В процессе занятия	5	Зачет
<p><b>Раздел III. «Специальная физическая подготовка (5 часов) с изменением направления и скорости;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после приема мяча в движении.</li> </ul>	5	1	5	Зачет
<ul style="list-style-type: none"> <li>- от груди без отскока об пол;</li> <li>- от груди без отскока об пол в движении;</li> <li>- от груди с отскоком об пол;</li> <li>- от груди с отскоком об пол в движении;</li> <li>- навесная (кистевая) передача;</li> <li>- одной рукой из – за спины.</li> </ul>		В процессе тренировки		Зачет
<ul style="list-style-type: none"> <li>- из - под кольца с отскоком от щита;</li> <li>- из – под кольца без отскока от щита;</li> <li>- из – под кольца с двух шагов,</li> <li>- с отклонением;</li> <li>- со средней дистанции;</li> <li>- с дальней дистанции.</li> </ul>		В процессе тренировки		Зачет Контроль
<p><b>Раздел IV. «Техническая подготовка» (10 часов)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при личной опеке;</li> <li>- при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3);</li> <li>- при зонном прессинге в нападении;</li> <li>- использование личного технического «арсенала» в обыгрыше;</li> <li>- разучивание тактических схем</li> </ul>	10	В процессе тренировки	10	Соревнования

командного нападения.				
<b>Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования</b> - на первенство школы; - поселковые, районные соревнования; - товарищеские игры.	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований			Соревнования
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	3	34	

### Календарный учебный график

Темы	Дата		Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Всего часов	Форма контроля	Методическое обеспечение
	план	факт					
<b>Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)</b>							
1. Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Режим тренировочных занятий и отдыха.			1		1	Устный опрос	Беседа. Презентация по теме. Карточки с заданиями.
<b>ИТОГО</b>			<b>1</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 2. Теоретическая подготовка (2 часа)</b>							
2. История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.			1		1	Устный опрос Обсуждение	Доклад. Презентация по теме, карточки с заданиями.
3. Правила соревнований по баскетболу. Основы техники передвижения в баскетболе. Учебная игра.			1		1	Устный опрос Обсуждение Тренировочные занятия	Доклад. Презентация по теме. Практические задания.
<b>ИТОГО</b>			<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>Раздел.3 «Общая физическая подготовка» (5 часов)</b>							

4.Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Бег. Ускорения.			В процессе	1	1	Устный опрос Обсуждение Наблюдение Тренировочные занятия	Презентация по теме
5.Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
6.Упражнения для развития силы. Эстафеты без предметов и с мячами.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
7.Упражнения для развития ловкости и гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
8.Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
<b>ИТОГО:</b>			<b>1</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>Раздел.4 «Специальная физическая подготовка (5 часов)</b>							
9.Техника безопасности работы с набивными мячами. Гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами.			1	1	1	Обсуждение Наблюдение Практические задания	Лекция  Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
10.Комбинированные упражнения с				1	1	Наблюдение Практические	Мячи, скакалки, обручи,

мячами						задания	баскетбольные мячи
11.Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.				1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
12.Упражнения на развитие специальной прыгучести.				1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
13.Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.				1	1	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
<b>ИТОГО:</b>			<b>1</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>Раздел 5. «Техническая подготовка» (10 часов)</b>							
14.Классификация техники игры в баскетбол. Имитационные упражнения без мяча и с мячом.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Презентация по теме  Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
15.Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча на месте.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
16.Упражнения с мячом. Передача-ловля мяча в движении.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
17.Упражнения с мячом. Ведение мяча.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
18.Упражнения с мячом. Перехват мяча			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
19.Упражнения с мячом. Броски мяча			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи

20.Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
21.Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
22.Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.				1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
23.Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
<b>ИТОГО:</b>			<b>1</b>		<b>10</b>		
<b>Раздел 6 «Тактическая подготовка» (8 часов)</b>							
24.Классификация тактики игры. Учебная игра.			1	1	1	Обсуждение Наблюдение Учебная игра	Презентация по теме. Баскетбольные мячи
25.Действия игрока в защите			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
26.Действия игрока в нападении			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
27.Действия игрока в защите			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
28.Действия игрока в защите			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
29.Учебно-тренировочные игры			В процессе	1	1	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи

30.Учебно-тренировочные игры			В процессе	1	1	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
31.Учебно-тренировочные игры				1	1	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
32.Технико-тактические действия двусторонней игры				1	1	Соревнования Судейство	
33. Технико-тактические действия двусторонней игры				1	1	Соревнования Жесты судьи	
34. Технико-тактические действия двусторонней игры				1	1	Соревнования Жесты судьи	
<b>ИТОГО:</b>			<b>1</b>	<b>11</b>	<b>11</b>		
<b>Итого часов по программе: 34</b>				34	34		

## **Раздел I. Основы знаний (2 часа)**

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания

## **II. Общая физическая подготовка (8 часов)**

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с

отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

### **Раздел III. Ведение мяча (5 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.*

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча.

Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

*Стойка баскетболиста.* Стойка при ведении мяча.

*Ведение мяча.* Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

*Подвижные игры с ведением мяча.* «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

### **Раздел IV. Передачи мяча (6 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.*

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

*Передача мяча.* Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после

ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

*Подвижные игры с передачами мяча.* «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

## **Раздел V. Броски мяча (8 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многочисленные броски набивного мяча в стену. Многочисленные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многочисленные передачи баскетбольного мяча на дальность.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Броски мяча:* Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

*Подвижные игры с броском мяча.* «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

## **Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении (6 часов)**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

*Техничко-тактические действия в нападении.*

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Технико-тактические действия в защите.*

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

**Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования** (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки

#### **1.4 Планируемые результаты**

***Личностные результаты:***

Обучающийся будет усваивать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

У обучающегося будет формироваться ответственное отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

***Метапредметные результаты:***

Обучающийся будет знать как самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

Обучающийся приобретет умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

***Предметные результаты:***

Обучающий будет знать в теоретической и практической деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программного материала, понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, овладевать системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу.

Обучающийся будет владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

**2.2 Материально-техническое обеспечения:**

№	Оборудование и инвентарь	Количество
---	--------------------------	------------

п/п		
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
13.	Экспандер лыжника	10 шт.
14.	Конусы	20 шт.

### 2.3 Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Компоненты предметной, изобразительной, условно графической наглядности

Картинки по темам: передачи, ведение мяча, стойки баскетболиста, перехват, виды бросков, техника передвижения.

Экранные, компьютерные

На жестком диске: электронные презентации -видео игр.

Планы-конспекты текущих занятий. Презентации.

Сценарии, программы мероприятий в коллективе

План-сценарий мероприятий.

## **2.4 Нормативно - правовая база**

«Баскетбол» реализуется в МБОУ СОШ№2 пгт. Кировский с 2022 года. Нормативно-правовыми и экономическими основаниями проектирования и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»№273-ФЗ;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные Приказом Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 № 23а-330;
- СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## 2.5 Оценочные материалы и формы аттестации

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11- 14	8	7	5	7	6	4
		15- 17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11- 14	4	3	2	4	3	2
		15- 17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11- 14	4	3	2	4	3	1
		15- 17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11- 14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15- 17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

*Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.* В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение.

По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2.* По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, о *Челночный бег 3х10 м.* В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Тест 3. Прыжки в длину с места.* На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Тест 4. Шестиминутный бег.* Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

*Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

*Тест 6. Подтягивание.* Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет.

## 2.6 Методическое обеспечение программы

### *Основные формы занятий.*

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

### *Методы организации занятий.*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировок

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
2	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
3	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Внутри-школьные соревнования по Баскетболу между командами 7-11 классов	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях.	руководитель

### **Работа с родителями:**

#### **Цель:**

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

#### **Задачи:**

1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;

2) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

### **Список литературы**

1. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2019 г.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2021 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ 2021г.
5. Рабочие программы по дополнительному образованию «Баскетбол» 2022г.